

Хронични заболувања на долните дишни патишта – како да се намали појавата и да се подобри состојбата на болните

Хроничните заболувања на долните дишни патишта се болести на дишните патишта и на другите структури на белите дробови вклучувајќи астма и респираторни алергии, хронична опструктивна белодробна болест, професионални заболувања на белите дробови и други.

Појавата на овие болести се зголемува насекаде во светот, особено кај децата и старите и изнемоштени лица.

Во последно време, се повеќе се зголемува бројот на луѓето со хронични болести на дишните патишта предизвикани од алергиски реакции. Процентот е застрашувачки и тежнее кон натамошно зголемување т.е кај еден човек од тројца се појавуваат различни типови заболувања, предизвикани од алергиска реакција или тесно поврзани со истата. Главни фактори кои придонесуваат за оваа појава се преработените и рафинираните прехранбени производи, хемикалиите кои секојдневно се користат во домовите, димот од цигарите, прераното вклучување на одредени храни кај бебињата итн. Најчестите заболувања, чишто предизвикувачи се алергиските реакции се: бронхијална астма, алергиската настинка и исип на кожата, т.е уртикарија.

Астмата е хронично заболување, кое се карактеризира со зголемена чувствителност на бронхиите кон т.н алергени кои предизвикуваат намалување на спроводливоста на кислород низ нив, запушување на дишните патишта, што придонесува до потешкотии во дишењето. Со примена на соодветни лекови, овие симптоми исчезнуваат. Постојат три типа на астма :

Алергиска астма – во основата на ова заболување лежи специфична алергиска реакција која предизвикува воспаление. Алергиската реакција е предизвикана од алергени од околната средина. Тие можат да се поделат во три категории :

- Воспалителни агенси : полен, прашина, инфекции, работна средина итн.
- Надразнувачи : температурни промени, јаки миризби, стрес, ладен воздух
- Други : лекови, дим од цигари, загаден воздух, храна итн.

Најзагрозена група е онаа популација чија работна средина е експонирана на некои од горенаведените фактори. Пр. луѓе кои работат во индустрија за бои, во индустрија за пластика, пекари, фармацевти итн.

Неалергиска астма – настанува како резултат на провоцирачки фактори во телото. Најчесто станува збор за инфекции, некои заболувања на органите за варење, хормонални нарушувања, психофизички стрес итн. Овие фактори предизвикуваат многу слична реакција на алергиската, а не се поврзани со конкретен алерген.

Комбинирана астма – претставува комбинација од горенаведените два типа астма.

Симптомите на астма може да варираат од многу лесни, кои не се распознаваат, до тешки симптоми кои го отежнуваат нормалниот живот на пациентот и го доведуваат во опасност, доколку не се превземат соодветни мерки. Токму затоа, пациентот треба да се запознае со болеста, да ги проучи симптомите, редовно да ги зема лекарствата и правилно да биде упатен за точна дијагностика. Прегледот треба да биде извршен од страна на пулмолог/алерголог, каде ќе бидат проценети сите фактори, како : генетска predisposition, бронхијална хиперактивност предизвикана од соодветни алергени, алерго тестови итн.

Астмата е хронично заболување и затоа примената на лековите треба да трае цел живот. Лековите кои се користат се наменети за брзо или долготрајно делување и

делуваат на подобрување на дишењето со проширување на бронхиите, лекови против алергија и друга дополнителна терапија која ќе ја подобри состојбата на пациентот.

Улогата на фармацевтот при грижата за болните од астма

За правилна и ефективна терапија, најважна е едукацијата на болниот. Пациентите треба да знаат како правилно да ги употребуваа препишаните лекови, во кој период и како да го употребуваат инхалаторот (доколку е пропишан). Токму затоа, фармацевтот треба демонстративно да му покаже на пациентот како да го постави инхалаторот, како да го исфрли мртвиот волумен, кога да ги пие лековите, кои се несаканите ефекти итн. Во случај на криза, фармацевтот треба да го упати болниот кои се симптомите, кој лек треба да го земе во тој момент и колку пати да го искористи инхалаторот. Бидејќи оваа криза може да го загрози животот на пациентот, дизајнирани се т.н брзоделувачки лекови во форма на инхалаторни системи кои веднаш го подобруваат дишењето.

Фармацевтот мора да го информира пациентот кои мерки треба да ги превземе доколку се предозира или ако ја пропушти дозата. Треба да го убеди пациентот да створи навика за секојдневна физичка активност. Најдобар начин за олеснување на симптомите е пливање во средина каде што е влажен воздухот. Исто така, пациентот треба да знае и која храна треба да ја избегнува. Никој не посветува внимание на ознаките на хранливите продукти. Фармацевтот треба да му објасни на пациентот дека, доколку на пакувањето на одреден производ стои ознака Е со број до него (на пример Е 103, Е 505), тоа означува присуство на адитиви, кои можат да бидат потенцијални алергени, што можат да доведат до влошување на состојбата. Затоа треба да се избегнуваат. Исто така, треба да се избегнува и храна која содржи голема количина на магнезиум (фастци, бадеми), зелка, млеко и млечни производи, јагоди итн. Доколку пациентите се правилно информирани и се придржуваат кон соодветните режими на исхрана и физичка активност, значително ќе го подобрат квалитетот на живот и ќе ги намалат честите појави на астматични напади.

Кои мерки ги превзема општеството и поединецот за намалување на појавата на хронични болести на долните дишни патишта

Хроничните болести на долните дишни патишта предизвикуваат прерана смрт и инвалидитет. Тие исто така, имаат негативни економски ефекти врз семејството, заедницата и општеството воопшто.

Што може да направиме околу тоа?

Спречување на користење на тутун

Избегнување на директна и индиректна изложеност на чадот од цигари е од примарна важност не само за поздрави бели дробови, но, исто така, како превентивна мерка за сите хронични незаразни болести: кардиоваскуларни болести, рак и дијабет. Целта на политиката за контрола на тутунот е да се намали употребата на тутун и изложеноста на чадот од цигари.

Здравје на работно место

Раното откривање на болестите на белите дробови поврзано со изложеност на ризик факторите на работното место е од витално значење. Откако е утврдена дијагнозата, неопходно е да се избегнува изложеноста на фактори што може да влијаат негативно врз развојот на болеста.

Исхрана и храна

Забележана е поврзаност меѓу хроничните болести на дишните патишта и начинот на исхрана. Дебелината исто така се поврзува со зголемен ризик од астма и намалена функција на белите дробови. Затоа е потребно придржување до соодветен режим на

исхрана, како една од мерките за превенција на хроничните болести на дишните патишта.

Квалитет на воздухот во внатрешната и надворешната средина

Има докази за ефектите на хронична изложеност на загадувачите на воздухот на развој и одржување на функцијата на белите дробови и на влошување на симптомите од астма. Контрола на изложеноста на ове загадувања е можна преку контрола на изворите на емисии од домашните апарати, сообраќајни и индустриски извори.

Рана возраст

Истражувањата покажуваат дека здравствената состојба на детето во првата година од животот влијае на подоцнежното респираторно здравје. Иако точната поврзаност уште не е јасна, децата кои имаат инфекции на долните дишни патишта во првата година од животот или кои имаат мала телесна тежина на една година, имаат лоша (слаба) функција на белите дробови и поголем ризик од развој на астма или други болести на дишните патишта, во подоцнежниот живот.

Пушењето на мајките за време на бременоста негативно влијае на функцијата на белите дробови на детето при раѓањето.

12.06.2016

Проф. Д-р Бистра Ангеловска